

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday

Sunday

5/12

5/13

5/14

5/15

5/16

5/17

5/18

★今週のおすすめ★

◎5月12日(月)夕食

味噌カツ

サクッと揚げた
トンカツと甘辛い味噌が
とてもよく合います。

◎5月15日(木)夕食

若鶏の

ジューシー唐揚げ

衣で旨味を閉じ込め、
ジューシーに揚げた
唐揚げです。

みんなの大好きな
おかずです。

◎5月16日(金)夕食

牛肉ともやしの

香味炒め

もやしは「生命の芽」と
言われるほど、
栄養価の高い食品として
知られています。

どうぞお楽しみに!

朝食

目玉焼き 豚肉と 根菜の煮物 レタスサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハッシュポテト 具だくさん ポトフ レタスサラダ 牛乳 パン コーヒー・紅茶	チーズオムレット 厚揚げと コンニャクの味噌煮 コールスローサラダ おすまし 御飯	豆腐ハンバーグ 筑前煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	焼き鮭 ベーコンと 野菜のソテー おひたし 味噌汁 御飯	スクランブル エッグ ペンネ トマトソース ミニサラダ パン コーヒー・紅茶	彩り海鮮豆腐 ステーキ 肉じゃが コールスローサラダ 味噌汁 御飯
--	--	--	--	---	--	--

熱量 493 kcal 脂質 12.7 g 蛋白質 20.8 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 614 kcal 脂質 29.3 g 蛋白質 19.7 g 塩分 3.3 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 528 kcal 脂質 11.3 g 蛋白質 17.5 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 539 kcal 脂質 13.2 g 蛋白質 16.8 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 444 kcal 脂質 10.1 g 蛋白質 20.7 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 564 kcal 脂質 19.5 g 蛋白質 24.9 g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 515 kcal 脂質 12.5 g 蛋白質 14.3 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品

夕食

★おすすめ★ 味噌カツ 三色高野信田の 煮物 コールスローサラダ オレンジ おすまし 御飯	★おすすめ★ 焼き鯖 鯖は「青魚の王様」と 言われるほど栄養価が 高い魚です。 鶏肉と野菜の マヨネーズ炒め 野菜サラダ 納豆 味噌汁 御飯	野菜たっぷり 中華うま煮 野菜の旨みがたっぷりと 入った一品です。 蒸籠セット みかんゼリー 中華スープ 御飯	★おすすめ★ 若鶏の ジューシー唐揚げ 里芋のそぼろ煮 大根サラダ 味噌汁 御飯	★おすすめ★ 牛肉ともやしの 香味炒め 揚げボールの 煮物 春雨サラダ 味噌汁 御飯	キーマカレー 挽肉を用いた インド料理の一つで、 玉葱と人参を みじん切りにし挽肉と 煮込みました。 シーザーサラダ 青リンゴゼリー コンソメスープ ライス	デミソースDE ハンバーグ ボリュームのある ハンバーグに、 特製デミソースを かけました。 *付け合わせ* ～ナポリタン～ レタスサラダ コンソメスープ
--	--	--	--	---	---	--

熱量 1083 kcal 脂質 40.7 g 蛋白質 41.9 g 塩分 4.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1055 kcal 脂質 54.3 g 蛋白質 58.0 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 616 kcal 脂質 12.8 g 蛋白質 17.0 g 塩分 3.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品・えび
 熱量 972 kcal 脂質 42.1 g 蛋白質 37.6 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 817 kcal 脂質 27.4 g 蛋白質 24.4 g 塩分 5.2 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 1000 kcal 脂質 32.4 g 蛋白質 22.7 g 塩分 5.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品
 熱量 670 kcal 脂質 20.0 g 蛋白質 25.9 g 塩分 3.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦 乳製品



東仁学生会館給食センターの表彰等
 ※2009年5月
 「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新
 ※2007年11月
 社団法人日本食品衛生協会において
 食品衛生優良施設として表彰
 (該当市内235社中の2社が表彰)
 ※2005年5月
 「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



★週間メニューには、カロリー・アレルギー表示が記載してあります。
 熱量及び塩分量等の数値は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。
 通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。
 献立に使用している食品の七大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。
 詳細については、給食センター TEL:042-463-2005 メール: diet@tohjin.co.jp までお問い合わせ下さい。
 ☆携帯用HPからは当日の朝食、夕食がご覧頂けます。 www.tokyo-stage.co.jp/i/m.html
 ☆給食センターのブログ(Weekly Menu)からは、給食センターからのお知らせや当日の夕食写真がご覧頂けます。 http://tojin.blog61.fc2.com/
 ☆メニューのリンク先を募集しています。「こんなメニューが食べたい!」「もう一度このメニューが食べたい!」などのご意見を下記アドレスにお送り下さい。
 お待ちしています。メニューリンク先: nst@tohjin.co.jp